

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

第  
409号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します



平野屋薬局/平野みらい薬局/平野グリーン薬局  
平野拝志薬局/平野あさくら薬局/平野ごう薬局/まつだ薬局



## よく噛むとおいしいこといっぱい

日本人の平均寿命が延びる中、認知症などが増加しており、大きな問題になっています。認知症の原因は様々ですが、咀嚼の減少による脳細胞の減少も原因の一つであることが分かってきました。

### よく噛むことで脳細胞が増加

昔に比べると噛む回数・食事時間が減っています。弥生時代では1回の食事で約4000回噛み、約50分も時間をかけて食べていました。時代とともに咀嚼回数が減り、現代では約600回の咀嚼で約10分の食事時間となっています。最近ではファストフードや口当たりのよいやわらかい食物、調理済み食品が好まれ、ビタミンや食物繊維などを咀嚼のいらないサプリメントや飲料で摂る傾向も増えてきました。簡単に食事や栄養が摂れて便利な一方で、噛むことは少なくなったのです。このような軟食への移行が、脳の認知機能を低下させることが分かってきました。つまり、噛むことで脳の機能は高まるのです。



### よく噛むためのポイント

咀嚼を増やすには、「食物繊維」がポイントです。昔と比べると食物繊維の摂取量は減少していて、特に20歳代等の若い世代で不足しがちです。食物繊維は穀類(玄米など精白されていないもの)・野菜類・海藻類・きのこ類に多く含まれています。これらの食材を使ったおかずを1品プラスしたり、食材を大きめに切ったりして、ゆっくりよく噛んで食べてみましょう。軟食が

必要な高齢者の方にはガムの活用もすすめられています。

### 噛むことの8つの効果

よく噛むことは脳だけでなく、心や身体にも良い影響があります。咀嚼回数の多かった弥生時代の女王である卑弥呼の名前を使って噛む8つの効果を日本咀嚼学会が「ひみこのはがいぜ」という標語にして提案しています。

- (ひ) 肥満予防…よく噛んで食べると脳の満腹中枢が働いて満腹感が得られ、食べすぎによる肥満を防ぎます。
- (み) 味覚の発達…よく噛むことで舌の味覚が発達し、食べ物本来のおいしさを味わえます。
- (こ) 言葉の発音ははっきり…噛むことで口周りの筋肉が発達すると歯並びや発音がきれいになったり、表情が豊かになります。認知症予防にもなります。
- (の) 脳の発達…咀嚼により脳細胞の働きを活発にし、記憶力アップに繋がります。
- (は) 歯の病気予防…よく噛むと唾液分泌が盛んになり、細菌を洗い流す自浄作用で虫歯や歯周病予防になります。
- (が) がん予防…唾液に含まれる酵素に発がん性物質を抑制する作用があります。
- (い) 胃腸の機能を助ける…よく噛むことで胃や腸で消化されやすくなります。
- (ぜ) 全力投球…よく噛むと集中力が高まり、何事にも全力投球できます。

認知症を防ぎ、健康的に過ごすためにも、よく噛んで食べることを意識してみましょう。



# 新型コロナなどで起こる心筋炎

心筋炎は、心臓の筋肉に炎症が起こる病気です。インフルエンザを含む風邪のウイルス、C型肝炎ウイルス、新型コロナウイルスなどの感染症や薬の副作用、関節リウマチなどのこの原病、免疫異常などで起こるとされています。年齢や性別を問わず、健康な人であっても、突然発症する可能性があります。軽症の場合は、発症しても気付かないうちに自然に治ることもあると考えられますが、問題なのは一部で起きる「劇症型心筋炎」に進行したケースです。炎症の範囲が広がって重症化すると、心筋の損傷が激しく、血液を送り出す機能が大幅に落ち、血液不足になった全身の臓器が損傷する「心原性ショック」に陥ります。こうなると命に関わり時間との競争で、早く専門病院に運ぶ必要があります。

## 心筋炎の症状

心筋炎の多くは、「悪寒」「発熱」「頭痛」「筋肉痛」「けん怠感」「吐き気」「おう吐」「下痢」などの風邪のような症状をきっかけに起こります。その後ひどいだるさ、めまい、立ちくらみ、息切れがあった場合は、早めにかかりつけ病院を受診しましょう。また、重症になると、「強いけん怠感」「冷や汗が出る」「意識障害」などを伴うことがあります。



## 心筋炎の診断方法

まずは、心臓の音を聴診して異常があるかどうかを確認します。次に、胸部エックス線検査や心電図をとるなどして、心不全や不整脈が疑われるようであれば、心臓超音波検査で心臓の動きをみます。病院では、心筋から筋肉を取り顕微鏡で炎症を診る「心筋生検」という方法をとることもあります。

## 急性心筋炎の治療法

心筋炎は治療をしなくても自然に治るケースも多くあります。治療が必要な場合も心筋炎の原因がウイルスの場合、それに対して効果のある薬がないため、心不全や不整脈に対する治療を行い、回復するのを待つこととなります。血圧低下を伴う場合、強心剤投与が基本。場合によってはステロイドも加え、早期治療開始すれば2週間程度で回復することが多いそうです。

## 心筋炎の予防

心筋炎を予防するためには、うがいと手洗いを十分に行って、風邪ウイルスに感染しないことが大切です。シーズン性のインフルエンザなどワクチンがあるものはぜひ接種して感染症を予防しましょう。子どもがもし風邪をひいた場合は、軽くみないで十分に様子を見ましょう。



時間が経つにつれて症状が重くなったり、息切れや痛み、むくみが現れたりするような場合は、すぐに医師に診てもらする必要があります。

## 新型コロナウイルスやワクチンとの関係は？

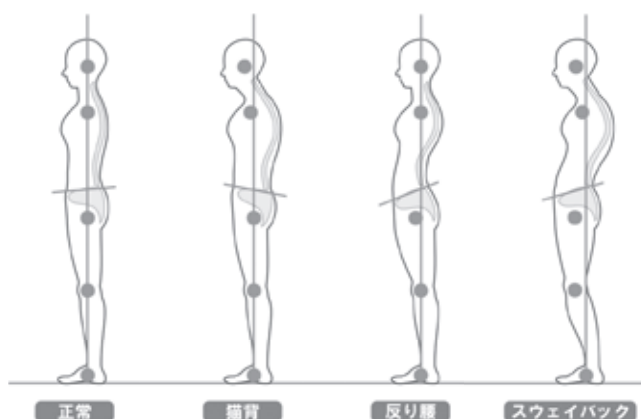
「ワクチン接種後に心筋炎になった」との事例の報告もあります。1回目よりも2回目の接種後に、高齢者よりも思春期・若年成人に、女性よりも男性により多く報告されていますが、頻度としてはごくまれで、軽症の場合が多いです。それよりも、新型コロナウイルス感染による心筋炎の方が頻度は高く、重症となっています。様々な合併症の発症や重症化を予防し、死亡率を減少させるためにもワクチン接種は有効で、「心筋炎のリスクがあるとしてもメリットの方が大きい」と考えられています。

※厚生労働省ホームページ Q&Aより



# 反り腰改善ストレッチ

ぽっこりお腹や慢性的な腰痛につながりやすい反り腰。人の背骨はもともとゆるやかなS字カーブを描いていますが、反り腰は腰椎の前弯と骨盤が前に傾いて腰の反りが強くなった状態です。また近年はスマホの使用により、上半身が下半身より後ろに位置し猫背と反り腰が合わさったようなスウェイバック姿勢も増加しています。



## 原因

### \*筋肉バランスの崩れ

腹筋が弱いまたは上手く使えていないと、身体を支えるため相対的に腰の反りを強くする筋肉が過剰に働いてしまいます。また太ももや股関節前側の筋肉が硬く短くなっていると骨盤が前に傾いて腰の反りが強くなります。

### \*体重増加

妊娠や急激な体重増加によってお腹が大きくなると、お腹の重みで前傾する姿勢を支えるために結果的に反り腰になってしまいます。

### \*ヒールの高い靴

ヒールの高い靴を履いていると足の前方やつま先に体重がかかりやすくなります。前に傾いた姿勢を支えるために背筋が強張り反り腰になります。

### \*スマホ姿勢

立ってスマホを見ていると頭が前に出て背中丸く猫背になり、重心を保つためお腹や骨盤が前に突き出した姿勢になっています。

## 反り腰セルフチェック

足を伸ばして仰向けに寝た時に、床と腰の隙間に手が簡単に入る場合は反り腰の可能性が高いです。また仰向けで膝を立てると腰痛が和らぐ場合にも反り腰の可能性あります。

## 改善ストレッチ

### \*腰を丸める(10回繰り返す)

- 1)肩の下に手首、股関節の下に膝が来るように四つん這いになる。
- 2)息を吐きながら、おへそをのぞき込むイメージでゆっくりと背骨を丸める。
- 3)息を吸いながらゆっくりと背骨を反らせる(※反りすぎないように注意)。



### \*前腿を伸ばす

- 1)横向きに寝て、両膝をそろえて曲げ軽く前に出す。床側の腕は手のひらを下にして前に伸ばしバランスをとる。
- 2)上側の足の甲を同じ側の手でつかみ、太ももの前側が伸びているのを意識しながら出来るだけ膝が後ろに来るようにひっぱる。
- 3)3~5呼吸したら、反対側も同様に行う。

### \*ドローイン(5回繰り返す)

- 1)両膝を立てて仰向けになり、両手をお腹にあてる。
- 2)鼻で息を吸いながら約3秒かけてお腹を膨らませる。
- 3)6秒かけてゆっくりと息を吐きながらお腹をへこませる。



# マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。子どもの感染が多く、約80%は14歳以下の患者ですが、成人でも感染が見られます。



マイコプラズマ肺炎は、かつてはオリンピック開催の年と重なって4年周期で流行がみられたため「オリンピック肺炎」と呼ばれていました。1990年代以降は周期的な大きな流行は確認されていませんが、2000年以降は徐々に定点当たりの患者報告数が増加傾向にあります。

## 感染経路・潜伏期間

感染経路は風邪やインフルエンザと同じように、患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。

家庭のほか、学校などの施設内でも感染がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。

## 症状

発熱や全身のだるさ、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。



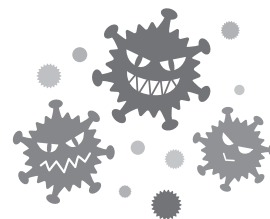
咳は熱が下がった後も長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。多くの方はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となって重症化することもあります。一般に小児の方が軽くすむと言われています。

## 診断

マイコプラズマは風邪や気管支炎、肺炎を起

こす他のウイルスや細菌と症状が似ており区別が難しいため、迅速診断キットを用いて判断します。RSウイルスやインフルエンザウイルスでもなく、咳が中心の風邪症状であれば、マイコプラズマを疑い検査します。マイコプラズマの迅速検査は、検査の材料をのどから綿棒でぬぐい取るだけで簡単に行うことが可能で、検査の結果も15分くらいで分かります。

聴診しても肺炎を疑う音に乏しいため、肺炎かどうかは胸部X線で診断する場合があります。



## 治療

治療にはマクロライド系の抗生物質(エリスロマイシン、クラリスロマイシンなど)が使用されます。しかし近年これらの抗生物質が効かない「マクロライド耐性肺炎マイコプラズマ」が増加傾向にあると報告されており、その場合はテトラサイクリン系やニューキノロン系など他の種類の抗生物質で治療します。

軽症ですむ人が多いですが、重症化した場合には入院して専門的な治療が行われます。

## 予防

マイコプラズマ肺炎にワクチンはありません。感染している人との接触をなるべく避けることが大切です。人ごみや咳をしている人がいるところへの外出を控える、症状のある人には別室で過ごすなどしてもらいます。また手洗い・うがいやマスク着用などの基本的な行動も重要な予防法です。



# 足の爪の異常で歩けなくなる?

人が歩けなくなるのは、足(大腿骨など)や背骨の骨折や病気(椎間板ヘルニアなど)、脳の病気(パーキンソン病や認知症、脳梗塞、脳出血)など様々な原因がありますが、これら以外にも爪の異常(巻き爪など)が原因で、歩行が難しくなることもあります。

巻き爪は、軽いうちは爪の切り方などセルフケアで治すことが可能です。しかし爪は自然に内側に湾曲する性質があるため、放置するとだんだんひどくなってしまいます。歩行することによって下から圧力をかけることが平らな爪を維持するために重要です。痛むからと親指側に力を入れないように歩いていると、圧力がかからないためますます湾曲がひどくなってしまいます。また親指側に力をかけずに歩いていると、内転筋(太ももの内側の筋肉)が弱り歩行困難になりやすいとも言われています。巻き爪にならないようセルフチェックを行い、しっかりと指を開いて足の裏全体に力をかけて歩くことが大切です。



## 巻き爪になりやすい人

次の様な方は注意が必要です。

- ・ サッカー、バスケットボール、テニスなどのスポーツをしている(ダッシュ・ストップを繰り返すことで指先に負担がかかる)
- ・ 5cm以上のヒールを履いている
- ・ 妊娠、出産を経験
- ・ 普段から長時間歩く、立ち仕事
- ・ 爪が薄い
- ・ 爪白癬にかかっている
- ・ 足裏のアーチが崩れている
- ・ 外反母趾になっている
- ・ 深爪になっている
- ・ 大きめの靴を履いている
- ・ 急激に体重が増えた

## 足のセルフチェックポイント

- しびれや痛みがある
- ほてりがある
- 引きつる
- 冷たい
- 色が悪い、悪臭がある
- 傷が化膿しやすい、または治りにくい
- 爪が厚くなったり、変形したりしている
- 深爪をしている、巻き爪である
- ウオノメ、タコがある
- 皮膚が乾燥し、ひび割れしている
- 傷、靴ずれ、水ぶくれ、腫れなどがある
- 糖尿病である
- 喫煙する、高血圧、高脂血症などがある

## フットケアのチェックポイント

- 足を清潔に保つ。37℃～39℃のお湯でよく洗い、乾燥させる
- 毎日足の変化を観察する。指の間や裏もよく観察する。見るだけでなく触ってみる
- 歩く時は常に清潔で継ぎ目のない靴下を履く
- 靴は自分に合ったサイズを選ぶ。踵が高すぎず、紐やマジックテープで固定するものがよい
- こたつ、湯たんぽなどを利用する時は低温やけどに注意
- 爪を切る時はスクエアカットに
- 皮膚が乾燥した時は保湿クリームなどを塗布

## 歩き方の注意

上半身には力を入れず、股関節を意識しましょう。膝を伸ばして踵から着地します。重心は足裏の中央、外側から小指の付け根に移動するよう意識します。その後、小指の付け根から親指の付け根に移動させ、親指に力を入れて踏み込みましょう。重心が移動したら、つま先で地面を軽く蹴ります。

自分の足でしっかりと歩き続けるために、足を意識し、きちんとケアをしましょう。

# 気候変動について話そう

“私たちができる一番大事なことは、気候変動について話すことだ”

(気候科学者キャサリン・ヘイホー)

気候変動は今やその対策に一刻の猶予もないほどに深刻化しています。日本の温室効果ガス排出量の約9割は化石燃料起源のCO<sub>2</sub>です。CO<sub>2</sub>排出を減らすことが温暖化を食い止め、気候変動による悪影響を防ぐことにつながります。そのためには個人、企業や国を動かし社会の仕組みを変えていくことも重要です。

まずは私たち一人ひとりの生活に近いところから話してみてください。最近ではSNSで気候変動などの社会問題に声をあげるアクションも広がっています。

企業を動かすのは、働いている社員やお客様です。輸送や冷凍保存にかかるエネルギー

を削減するために地産地消に取り組んだり、会社で使う電力を再生可能エネルギー由来のものに切り替える提案をしたり…。また近年は就職活動をする学生が企業の持続可能性を計る指標として地球環境保全活動やSDGsへの取り組みを重視する動きもあり、企業を動かす力のひとつにもなっています。

社会の仕組みを変え温暖化を食い止めるには、大勢の行動が必要です。身近なことから気候変動について話し、考え行動する機会を作っていきましょう。

## けんこう広場だより

### 栄養相談

管理栄養士による栄養相談を受け付けています。

スタッフまでお声掛けください。(無料)

### ヨガ教室、健康体操教室について

- 感染予防対策として、発熱など体調不良の場合は参加を控えていただいています。
- マスク着用、せっけんでの手洗いや手指消毒をお願いしています。
- 換気等をしながら行います。
- 3密を避けるために、新規募集は行っておりませんのでご了承ください。

(株)平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。お気軽に、お薬に関する事、「医薬だより」についてなどお寄せください。

- 発行責任者 (株)平野  
代表取締役 松田 泰幸
- 編集責任者  
平野みらい薬局 日淺 由貴